

## **HỘI CHỨNG HÔ HẤP CẤP TÍNH LÀ GÌ? Cách Giữ Vệ Sinh Tay Và Rửa Tay**

### **Vệ Sinh Tay Là Gì?**

Vệ Sinh tay là yêu cầu dùng phương tiện rửa tay hoặc xoa tay vào dung dịch có pha cồn hầu để ngăn chặn việc bệnh có thể truyền đi.

### **Tôi rửa tay với xà bông và nước như thế nào?**

Sà bông và nước đang chảy làm trôi đi chất bẩn và dầu mỡ dính ở tay. Đây là cách vệ sinh tay luôn luôn được thi hành khi nhìn thấy tay bẩn.

- Mở máy để cho nước chảy đến lúc nước đã ấm.
- Bạn có thể dùng xà bông cục hoặc xà bông nước.
- Nhúng tay vào nước và sát xà bông, chà hai tay vào nhau cho tay trơn
- đủ xà bông, chà khắp kín cả hai bàn tay độ 10 giây. Sả nước lại thật kỹ.
- Lau khô tay bằng khăn giấy sạch hoặc sấy khô tay bằng máy. Vứt giấy vào thùng rác.

### **Tôi dùng dung dịch có pha cồn xoa tay như thế nào?**

Dung dịch vệ sinh có pha cồn để rửa tay rất hữu hiệu làm giảm những mầm bệnh ở da, hiệu quả nhanh và không làm xót da như xà bông cục hay xà bông nước. Dung dịch này không có hiệu lực làm sạch lắm những chất bẩn quá bởi vì nó không làm trôi đi chất bẩn như xà bông và nước đang chảy.

- Cho dung dịch vào lòng một bàn tay, rồi xoa hai tay vào nhau, xoa khắp hai bàn tay và các ngón tay, cho đến khi hai tay thật khô.
- Hiệu quả tốt nhất nên dùng dung dịch có chứa ít nhất là 60% độ cồn.

**Móng tay dài và móng tay giả làm cho việc vệ sinh tay khó hơn. Những người này nên chú ý thêm hơn về việc chà sạch những đất bẩn và mầm bệnh dưới những móng tay. Nhân viên y tế và những người săn sóc bệnh nhân không được khuyến khích lắm trong việc để móng tay dài. Bởi vì họ làm việc với bệnh nhân là người có rủi ro cao nhiễm bệnh, vệ sinh tay không đúng tiêu chuẩn gây nên điều nguy hiểm.**

**Bao tay là vật hữu ích và quan trọng giúp cho việc vệ sinh đúng cách. Mặc dầu bao tay có thể che chở cho tay chống mầm bệnh nhưng nó không luôn luôn ngăn ngừa tay khỏi mầm bệnh. Vì lý do đó bao tay không phải là giảm thiểu cho việc vệ sinh. Vệ sinh tay luôn luôn cần thi hành trước và sau khi tiếp cận với bệnh nhân.**